

Я сам здоровье сберегу!



# Береги здоровье смолоду

Согласно официальному определению  
Всемирной Организации  
Здравоохранения,

**здоровье - это физическое,  
психическое и социальное  
благополучие.**

Здоровье зависит  
на 20% - от окружающей среды,  
на 20% - от наследственных факторов,  
на 10% - от медицинского  
обслуживания,  
на 50% - от образа жизни.



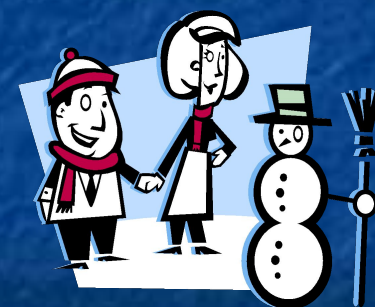
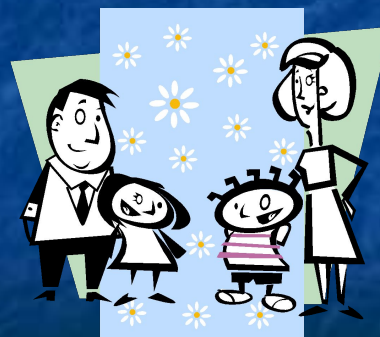


# Здоровье – это то, что мы мало ценим, но за что дорожке платим.

Максимальная продолжительность просмотра телепередач:

- ☒ Для дошкольников и младших школьников – 1 час,
- ☒ Для школьников среднего возраста – 1,5 часа,
- ☒ Для старшего возраста - 2 часа.

Просмотр может быть не более 2-3 раз в неделю.



# Здоровье сгубишь – новое не купишь



Слабеет тело  
без дела.



- ограничение подвижности приводит к снижению и нарушению жизненно важных функций.
- Детскому организму необходимо от 6 до 13 тысяч движений в день.
- У малоподвижных детей очень слабые мышцы.
- В целях профилактики заболеваний большое значение имеет 1,5-2 часовое пребывание на открытом воздухе.

# Горящая сигарета

это химическая фабрика, продуцирующая **4000** соединений, в их числе более **40** канцерогенов и **12** кокаканцерогенов



**КАНЦЕРОГЕН** - ракообразующий,  
**КОКАКАНЦЕРОГЕН** – вещество, усиливающее  
воздействие



# Что содержится в сигарете?

- ◆ В дыме **одной сигареты** содержится:
  - 6 мг никотина,
  - 1,6 мг аммиака,
  - 25 мг угарного газа,
  - 0,03 мг синильной кислоты,
  - 0,5 мг пиридина, формальдегид,
  - радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.
- ◆ Значительная часть уходит в окружающую среду.
- ◆ Дым сигарет вреден окружающим.
- ◆ Каждая сигарета отнимает **от 5 до 15 минут жизни!**
- ◆ **20** ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на **8-12 лет!**



# Здоров будешь – всё добудешь

- Постарайтесь чаще быть рядом с вашими детьми.
- Займитесь любимым делом.
- Не забывайте: «С кем поведёшься – от того и наберёшься»



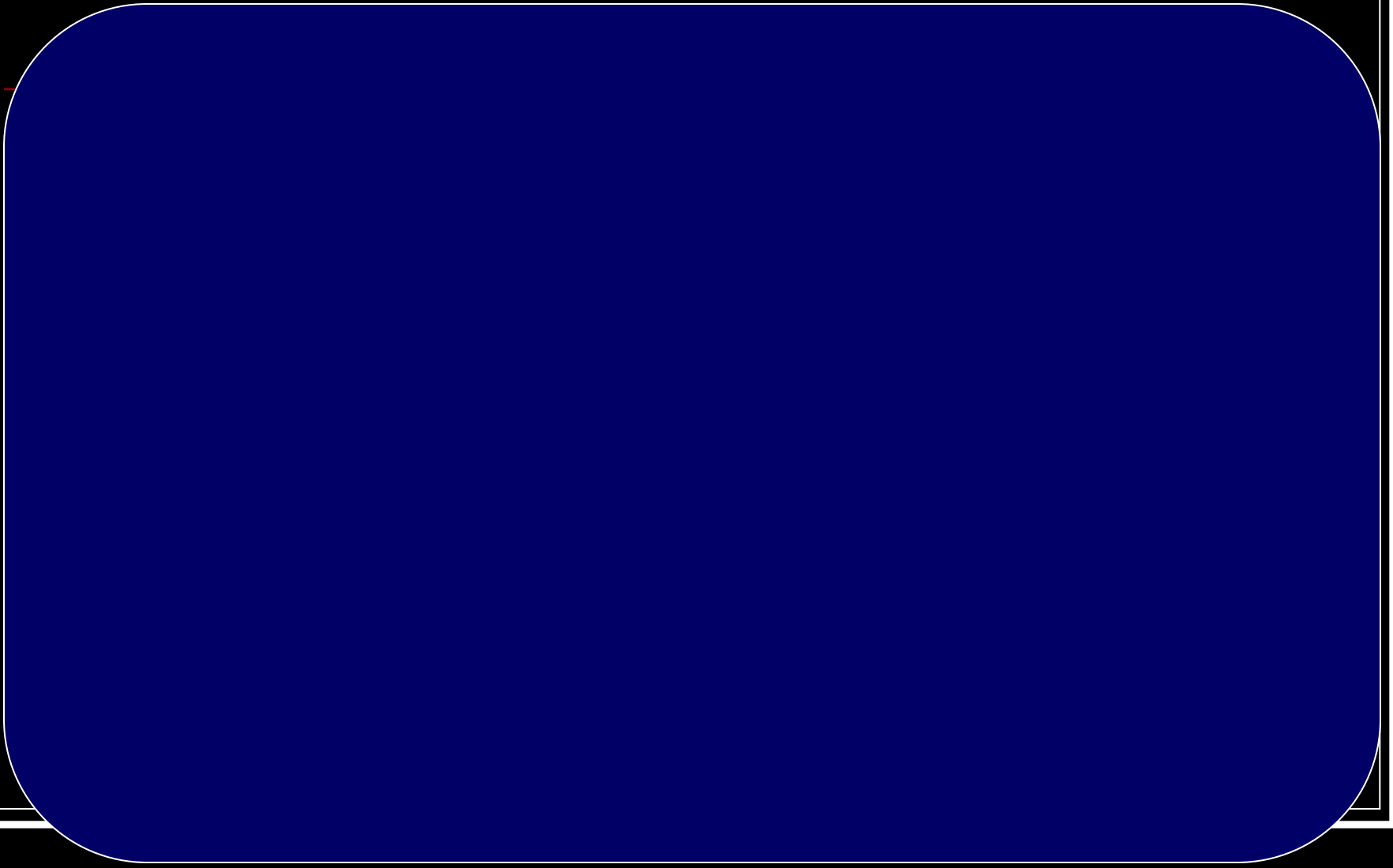
# Кто курит табак, тот сам себе враг

- Курение родителей повышает риск того, что ребенок заболеет астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями органов дыхания.
- Курение родителей повышает риск того, что их ребенок начнет курить в юном возрасте.
- Продолжительность жизни у курящих сокращается примерно на 8 лет





# Смерти от курения



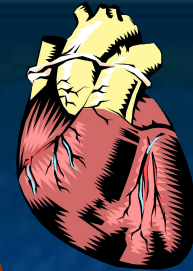
# Почему курят подростки



# Легкие здорового человека и курильщика







# КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- **Стенокардия** у курильщиков чаще в 13 раз;
- **Инфаркт** миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- **Острый инфаркт миокарда** ( у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи).
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



# курение и беременность



Курение во время беременности может крайне негативно отразиться на здоровье будущей мамы и ее малыша. У будущего ребенка проблемы со здоровьем могут возникнуть еще в утробе матери и проявляться вплоть до совершеннолетия.

# КУРЕНИЕ И ЗАРОЖДАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ



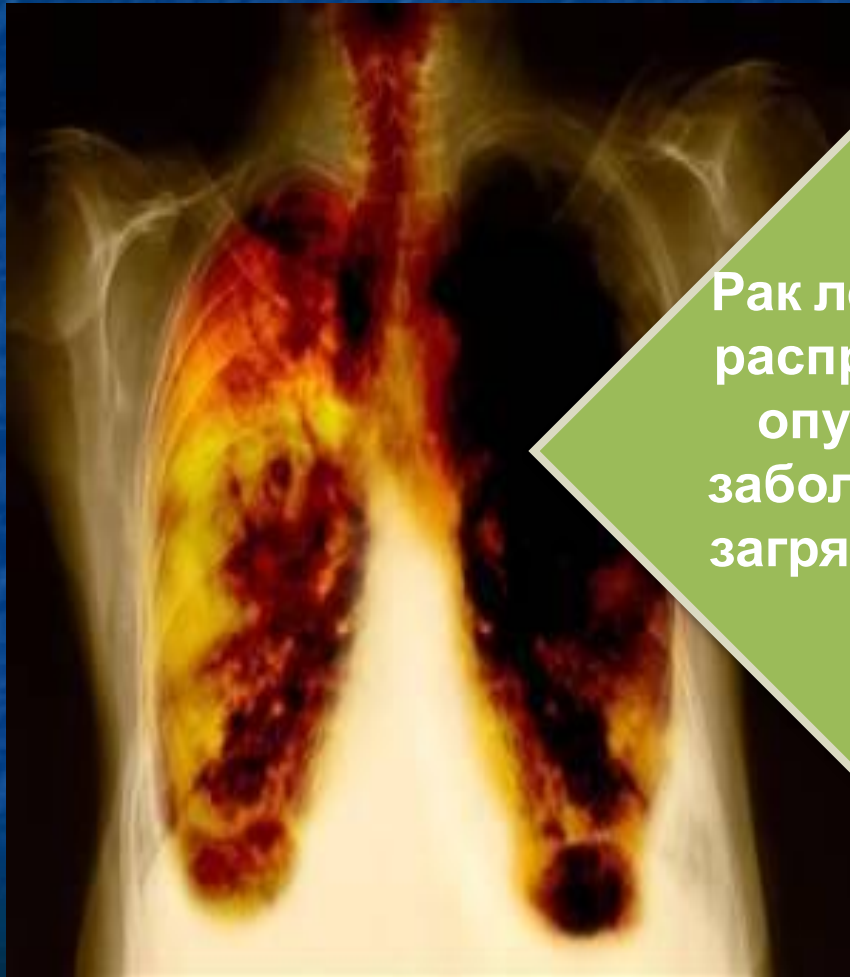
- Никотин (через плаценту) поступает в **сердце и мозг** еще не родившегося ребенка.
- У курящих матерей чаще бывают **мертворождения, преждевременные роды.**
- Новорожденные имеют **меньше нормы**: размер головы и плечевой пояс, вес на 100 – 300 гр, рост на 2,5 см.
- Наблюдаются **различные пороки развития**, вплоть до уродств.



# ДЕТИ КУРИЛЬЩИКОВ

- Грудное молоко матери-курильщицы может быть причиной **отравления** новорожденного.
- Описаны случаи «беспричинной» **смерти** грудных детей, находящихся в задымленном помещении.
- Доказано: дети курящих женщин примерно до 11 лет **отстают в физическом и умственном развитии**.
- У курящих матерей **почти всегда** дети **пробуют курить**. Мать заранее запрограммировала своего ребенка на те же мучения.
- В семье, где курили родители, начинают курить **67%** мальчиков и **78%** девочек.
- Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (**до 60%**) **заболеть раком**.

# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ КУРЕНИЕ



Рак легкого является одной из самых распространенных злокачественных опухолей. Факторы, влияющие на заболевание раком легкого: усиление загрязнения атмосферного воздуха и табакокурение.

*«Курение - медленное самоубийство».*

**Скажи себе : «Нет!»**

*Прекращать дурные привычки надо сразу.  
Занятия спортом укрепляют волю, делают человека бодрым, здоровым, отвлекают его от вредных наклонностей.*

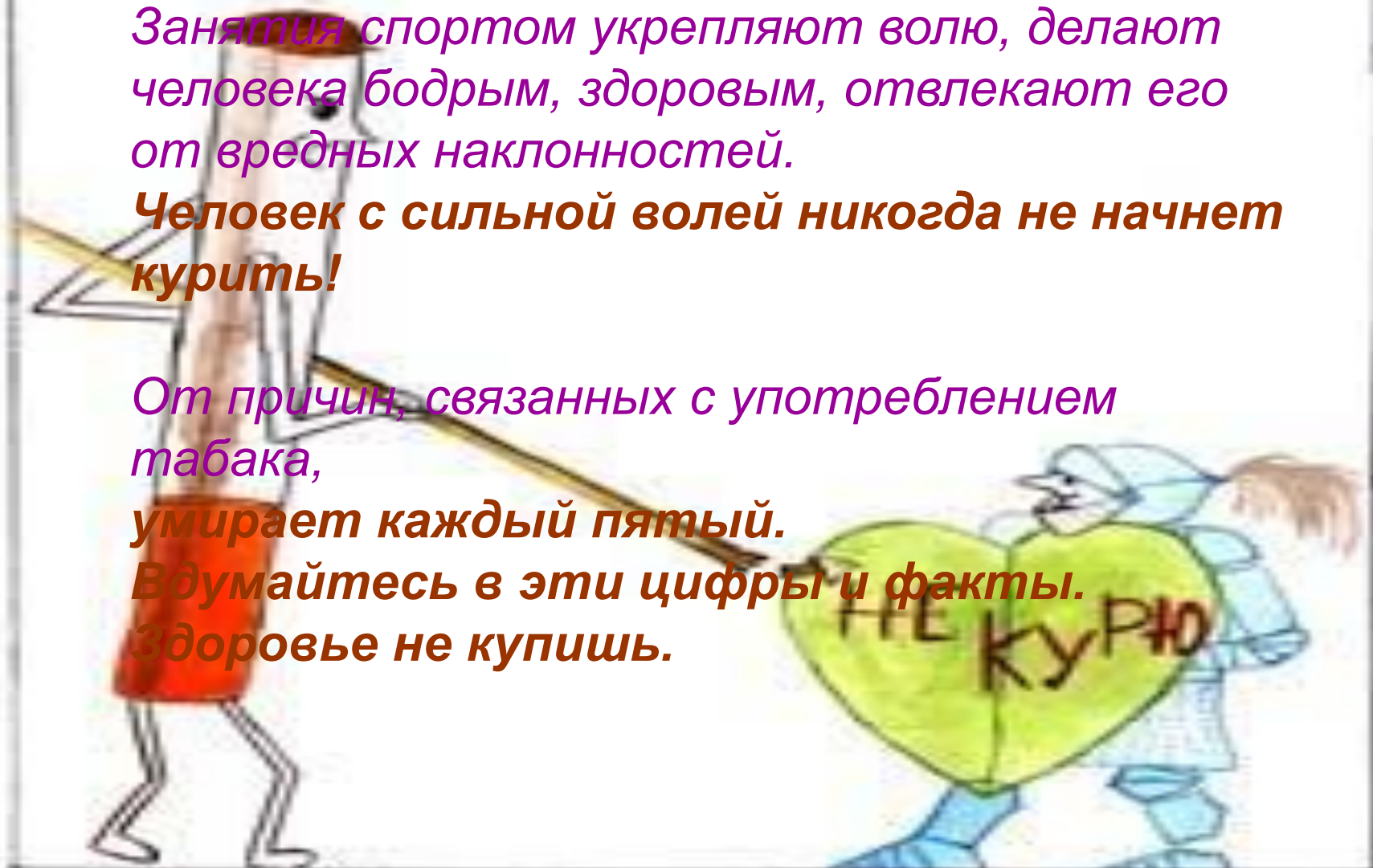
**Человек с сильной волей никогда не начнет курить!**

*От причин, связанных с употреблением табака,*

**умирает каждый пятый.**

**Вдумайтесь в эти цифры и факты.**

**Здоровье не купишь.**





# ВЫВОДЫ:

- *Болезни, возникающей только от курения не существует.*
- ***НО...** продукты курения и в первую очередь никотин, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний (тяжелые бронхиты, эмфизема, туберкулез, рак легких, атеросклероз, эндартериит, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, рак желудка и другие.)*
- *Память, умственные способности у курильщика резко снижаются, что ведет к отставанию в развитии от своих не курящих сверстников*
- *Организм курильщика изнашивается и стареет значительно раньше, чем организм некурящего.*

# Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



**3 миллиона** человек  
от курения!



**6 миллионов** человек от  
алкоголизма!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около  
**10 миллионов** человек в возрасте от 30 до 40 лет!

# Все пороки от безделья

- У женщин алкоголизм приобретает хроническую форму намного быстрее, чем у мужчин.
- Алкоголизм приводит к преждевременному старению всего организма.
- Алкоголизм вызывает постоянную тревогу и страх, депрессию .
- У 94% пьющих родителей дети страдают психическими расстройствами или становятся алкоголиками





# Элементы ЗОЖ



- Брось сигарету! Табачный дым  
Полон химических ядов!
- Брось сигарету –  
тебе говорим!  
Себя отравлять не надо!







Будьте здоровы

Спасибо за внимание